d

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
개인 및 가정을 위한 지침

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국(보건 당국)은 로스앤젤레스 카운티 내 코로나바이러스 질병(COVID-19)의 확산을 늦추기 위해 여러분의 협조를 요청하고 있습니다. 보건 당국은 여러분의 건강을 지키기 위해 정보를 습득하고 가정계획을 검토할 것을 권장합니다.

코로나바이러스의 확산 방법을 이해하십시오.
COVID-19 확진자가 기침 또는 재채기할 때 코나 입을 통해 분비되는 작은 비말은 3-6 피트까지 이동할 수 있습니다. 비말을 들이마시거나 비말이 눈, 코, 입에 닿으면 감염될 수 있습니다. COVID-19 에 걸린 유증상 환자가 가장 감염력이 높지만, 발병되기 며칠 전부터 바이러스는 확산되기도 합니다. COVID-19 바이러스가 묻은 표면이나 물건을 만진 후 자신의 눈, 코, 입을 만지면 감염될 수도 있습니다.

COVID-19 의 증상을 알아두십시오.
보고에 따르면 경미한 증상부터 입원 치료가 필요할 만큼 심각한 증상까지 다양하며, 심지어 죽음에 이르기도 합니다. 증상:

- 발열
- 기침
- 호흡 곤란

물리적 거리두기를 실천하십시오.
보건 당국은 여러분께 물리적 거리두기(사회적 거리두기로도 알려짐)를 실천하여 지역사회 내에 신종 코로나바이러스의 확산을 늦추는 데 일조하기를 요청합니다. 즉, 인파를 피해 가능한 집에 머무르고 가능하면 언제나 다른 사람들과 적어도 6 피트 이상 거리를 두십시오.

물리적 거리두기 실천 방법

- 가능한 집에 머무르십시오.
- 많은 사람이 함께 있는 장소는 어디든 피하십시오.
- 다른 사람과 적어도 6 피트 이상 거리를 유지하십시오.
- 일이나 공부는 가능한 집에서 하십시오.
- 방문객을 초대하거나 자녀가 친구와 함께 노는 일이 없도록 하십시오.
- 의료 기관을 피하십시오 - 필수 서비스가 필요 할때 외에는 방문을 자제하십시오.
- 불필요한 여행을 피하십시오.
- 가능하면 대중교통을 피하십시오.
- 사람들과 접촉을 피하십시오 - 악수 대신 6 피트 이내로 다가가거나 만지지 않고 인사할 수 있는 다른 방법을 생각해 보십시오.

d

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
개인 및 가정을 위한 지침

대중교통을 이용하거나, 쇼핑하거나, 출근하거나, 기타 활동에 참여해야 할 경우, 위험을 줄이기 위해 다음 예방 조치를 취하십시오.

- 다른 사람과 밀접하게 접촉하는 시간을 제한하십시오.
- 시간을 같이 보내는 사람의 수를 제한하십시오.
- 사람들, 특히 기침 또는 재채기를 하는 사람들과 가능한 먼 거리를 유지하십시오.
- 천으로 된 얼굴 가리개를 착용하십시오. 반드시 올바르게 사용해야 합니다 – 자세한 내용은 보건 당국의 *천으로 된 얼굴 가리개 지침*을 참조하십시오. 주의: 호흡이 힘든 사람이나 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람은 마스크나 천 얼굴 가리개를 착용해서는 안 됩니다. 2 세 미만의 영유아는 천 얼굴 가리개를 착용해서는 안 됩니다. 2 세부터 8 세까지의 어린이는 안전하게 호흡할수 있고 숨 막힘이나 질식을 피하도록 보호자의 감독하에 착용할 수 있습니다.
- 다른 장소에 방문할 때는 덜 붐비는 시간에 가도록 하십시오.
- 가능하면 공공장소의 표면을 만지지 마십시오.
- 자주 만지는 표면은 정기적으로 청소 및 소독하십시오.
- 손을 자주 씻고, 특히 공공장소에서 표면을 만진 후나 식사 전에 손을 씻고, 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오.

자녀가 있는 부모를 위한 추가 팁

- 자녀에게 손을 씻어야 건강을 유지하고 바이러스가 다른 사람에게 확산하는 것을 멈출 수 있다고 설명하십시오.
- 좋은 모범이 되세요 – 부모가 손을 자주 씻으면 자녀도 따라할 가능성이 큽니다. 질병 통제 예방 센터(CDC)의 지침을 참고하세요: 손 씻기: 가족 활동

식료품 및 기타 필수품을 구하는 방법

- 가족 중 한 명이 가게에 가도록 하십시오. 붐비지 않는 시간에 방문해서 필수품을 비축하여 잦은 외출을 삼가하고 가능한 사람들과 6 피트 거리를 유지하십시오.
- 식당과 카페에서는 실내에서 식사를 제공 할 수 없지만, 모두가 물리적 거리두기를 실천하는 한 배달, 드라이브 스루 또는 테이크아웃은 사용할 수 있습니다.
- 배달 주문의 경우 비용과 팁은 가능한 전자 결제를 하고, 음식은 문밖에 두도록 요청하십시오. 배달 봉투와 상자에서 음식을 꺼낸 후 포장지는 폐기하십시오. 포장지를 만진 후 손을 씻으십시오.
- COVID-19 에 걸릴 고위험군에 해당할 경우에는 가족, 이웃 또는 배달 서비스에 부탁해 음식, 의약용품 및 기타 필수품을 문앞에 가져다 달라고 요청하십시오. 식료품 및 기타 필수품을 구매하는데 도움이 필요하면 2-1-1 로 전화하십시오.

  자녀가 있는 부모를 위한 추가 팁
- 로스앤젤레스 통합교육구(LAUSD)는 적십자사와 함께 평일 오전 8 시부터 오전 11 시까지 그랩앤고(Grab&Go) 푸드센터를 통해 학생들에게 급식을 제공합니다. 학교 폐쇄 중 가족을 위한 LAUSD 의 자료 페이지에서 가까운 위치를 찾으십시오.

- 로스앤젤레스 카운티 전역에는 다른 학군에서 제공하는 급식소도 있습니다. 여기에서 학생 급식소를 검색하여 가까운 급식소의 주소와 운영 시간을 확인하십시오.

물리적 거리두기를 극복하기 위한 팁

- 고용주에게 재택근무 옵션이 가능한지 문의하십시오.
- 집이나 야외에서 운동하십시오 – 사람들과 6 피트 거리를 유지하는 한 걷기, 달리기, 또는 자전거를 탈수 있습니다.
- 전화 및 전자기기를 이용하여 친구와 가족과 자주 통화하여 고립을 피하십시오.
- 서로를 보살피십시오 – 중증 질환에 취약하거나 거동이 불편한 친구, 가족, 이웃의 안부를 전화로 확인하십시오. 물리적 거리두기 지침을 따르는 동시에 도움을 제안하십시오.
- 아프면 병원이나 치과 방문 전에 주치의나 치과의사에게 먼저 연락하십시오. 원격 진료나 전화 진료를 제공하는지 전화나 웹사이트를 통해 확인하십시오.
- 신종 코로나바이러스에 대한 정확한 최신 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 통해 계속 확인하십시오.

자녀가 있는 부모를 위한 추가 팁

- 자녀가 육체적으로 활동적으로 지낼 수 있도록 도와주십시오. 물리적 거리를 유지하면서 야외에서 놀 수 있도록 권장하십시오. 함께 산책을 하러 가거나 자전거를 타십시오. 또한, 아이들이 건강하게 지내고 집중력을 유지할 수 있도록 일과 중 스트레칭이나 운동으로 실내 에서 활동적인 휴식을 취하십시오.
- 자녀가 사회적 연결을 유지할 수 있도록 도우십시오. 전화나 화상 채팅으로 친구와 가족에게 연락하십시오. 방문하지 못하는 가족에게 카드나 편지를 보내십시오.
- **가정 학습**: 대부분 학교들은 온라인 수업(원격교육)을 제공하고 있습니다.
  - 학교 과제를 검토하고, 합리적인 속도로 과제를 완수할 수 있도록 도우십시오.
  - 인터넷 연결 또는 기술적인 문제가 있거나 자녀가 과제를 완료하는 데 어려움을 겪고 있다면 학교에 알리십시오.
  - 월요일부터 금요일까지 취침시간과 기상시간을 일정하게 유지해 주십시오.
  - 하루 계획을 학습, 자유 시간, 건강한 식사와 간식, 그리고 신체 활동으로 구성하십시오.
  - 일정을 유연하게 조정할 수 있습니다 – 부모의 일정에 맞게 조정해도 됩니다.
  - 퍼즐이나 그림 그리기와 같은 실습을 이용해 자녀가 재미있게 배울 수 있는 방법을 찾아보십시오.
  - 자녀와 함께 일기를 작성해 최근에 일어난 일들을 기록하고 함께한 경험에 관해 이야기 나누십시오.
  - 집에서 이용할 수 있는 도서관인 LA 카운티 도서관의 자료를 확인하십시오. 전자책, 오디오 북, 온라인 이벤트 등을 제공합니다.
  - **자녀의 연령에 맞게 자녀에게 무엇이 필요한지 생각해 보십시오.** 유치원생, K-5 학생, 중학생, 고등학생이 집에서 생활하면서 겪는 변화는 다를 것입니다. 그들이 바라는 목표와 학교대신 집에 있는 것에 어떻게 적응하고 있는지 대화나누십시오.

d

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
개인 및 가정을 위한 지침

정서적 건강 돌보기

- **본인 및 다른 집안 식구의 정서적 건강을 돌봐야 합니다.** 전염병 발병은 모두에게 스트레스를 주지만, 아이들은 어른들과 다르게 반응할 수 있습니다.
- **관찰해야 할 자녀의 스트레스 징후**에는 과도한 걱정이나 슬픔, 건강에 해로운 식습관 또는 수면 습관, 주의 집중의 어려움이 있습니다. 자세한 내용은 CDC 의 스트레스 및 대처 방법의 "부모를 위한" 섹션을 참조하시기 바랍니다.
- **COVID-19 발병에 대해 자녀와 충분한 대화를 나누십시오.** COVID-19 에 관한 CDC 의 소문 확산 방지 지침의 사실을 자녀와 함께 공유하고 자녀의 질문에 자녀가 이해할 수 있는 방식으로 답변하십시오.
- 어린이가 응급상황에 대처하도록 돕기 또는 COVID-19 에 관해 어린이와 대화하기**와 같은 CDC 자료를 확인하십시오.**
- **불안하거나 감당하기 힘든 경우에는** 보건 당국 웹사이트에 있는 전염병 발병 기간 동안 스트레스 극복하기 자료를 읽으십시오. 도움을 원하시면 주치의와 상담하시거나 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771 으로 전화 주십시오.

가정에서 감염을 예방하기 위한 조치를 취하는 것이 왜 중요한지 가족에게 가르치십시오.

- 손을 철저히 자주 씻으십시오. 비누와 물로 최소 20 초 이상 씻으십시오. 비누와 물이 없으면, 적어도 60%의 알코올이 함유된 손 세정제로 20 초 이상 손을 닦으십시오.
- 식기, 컵, 음식, 음료 등의 물건을 공유하지 마십시오.

자주 만지는 표면을 청소 및 소독하십시오.

- 문손잡이, 난간, 주방조리대, 장난감, 리모컨, 수도꼭지, 전화기 등 자주 만지는 모든 표면과 물건을 정기적으로 청소 및 소독하십시오. 일반적인 세정제를 사용하고 라벨의 지침을 따르십시오.
- 표면과 물건을 청소하여 눈에 보이는 먼지를 제거하고 소독하여 세균을 죽이십시오.
- 장갑 착용 및 환기를 잘하기 등 세정제 라벨의 지침을 따르십시오. 표면 청소에 적합한 가정용 세정제 및 환경 보호국(EPA) 등록 소독제를 사용합니다.
- 제품이 바이러스를 효과적으로 없애는지 확인하려면 제품 라벨을 읽거나 라벨에 있는 1-800 번호로 전화하거나 www.epa.gov 를 방문하십시오.
- 표백제는 소독제로도 사용될 수 있습니다. 표백제 4 티스푼을 물 1 쿼트(4 컵)에 섞거나, 더 많은 양을 제조하려면, 1 갤런(16 컵)의 물에 표백제 1/3 컵을 섞으십시오.
- 자세한 내용은 보건 당국의 지침서 가정에서 호흡기 질환의 확산을 방지하는 방법을 참조하시기 바랍니다.

아플 때 해야 할 일

현재 (COVID-19) 발병하는 동안 감기 및 독감과 유사한 증상을 가진 대부분 사람들이 COVID-19 에 걸렸을 가능성이 높습니다. 대부분 사람들은 가벼운 증상으로 가정에서 호전될 것입니다. COVID-19 검사를 받으려면 주치의에게 전화하거나 covid19.lacounty.gov/testing 을

d

방문하십시오. 65 세 이상의 고연령자 또는 만성질환이나 면역력 약화와 같은 건강상의 문제가 있는 사람은 중증 질환으로 발전할 위험이 높기 때문에 빨리 주치의에게 연락해야 합니다.

만약 본인이나 가족이 병에 걸리면, 보건 당국의 *호흡기 증상이 있는 사람들을 위한 가정 관리 지침*에 *나온 사항을 따르는 것이 중요합니다. 지침에는 다음과 같은 중요한 정보가 포함되어 있습니다.*

- *COVID-19 로 인해 중증 질병으로 발전할 위험이 가장 높은 사람.*
- *의사에게 연락하거나 응급치료가 필요한 시기.*
- *증상 개선을 위해 취할 수 있는 조치.*
- *다른 사람들을 보호하는 방법 - 집에서나 진료를 받을 때.*

주요 요점은 다음과 같습니다.

- 치료를 받는 것 외에는 집에 머무십시오.
- 증상이 처음 나타난 후 최소 7 일 경과 그리고 회복된 후 최소 3 일이 경과할 때까지 집에 머무십시오. 회복이란 해열제를 복용하지 않고 72 시간 동안 열이 나지 않는 상태 그리고 호흡기 증상 (예: 기침, 숨가쁨)이 개선된 상태를 의미합니다. COVID-19 검사를 받았고 음성 판정을 받았어도, 본인의 질병이 다른 사람에게 확산하는 것을 방지하기 위해 해당 기간 동안 집에 머물러야 합니다.
- 귀하가 밀접 접촉한 모든 사람들에게 귀하와 마지막으로 접촉한 날부터 14 일 동안 격리해야 한다고 반드시 알리십시오. 밀접 접촉자에는 집안 식구, 배우자 및 애인, 그리고 증상 발현 48 시간 전부터 격리 기간 마지막 날까지 10 분 이상 6 피트 이내의 공간에 함께 있었던 모든 사람이 포함됩니다. 또한, 귀하의 체액 및/또는 분비물을 접촉한 사람 (예: 기침 또는 재채기를 맞은 사람, 식기 또는 타액을 공유한 사람, 보호장비를 착용하지 않고 귀하를 간호한 사람)은 격리해야 합니다. 보건 당국의 *COVID-19 에 노출된 사람들에 대한 자택격리 지침*을 참조하십시오.

가정계획을 준비 (또는 준비한 가정계획의 검토)

- 주치의 진료실, 지역 긴급 치료 및 응급실 시설의 **전화번호를 알고 있는지 확인**하여, 아플 때 그냥 방문하지 말고 미리 전화하십시오. 중요한 번호는 냉장고 문 앞에 붙이고 핸드폰에 저장하십시오.
- **아직 의료 서비스 제공자가 없는 경우** 카운티 정보 라인 2-1-1 을 통해 찾으십시오.
- 노인, 장애인, 병든 가족이 아프거나 간병인이 아플 경우에 대비해 **해당 가족을 간호하는데 필요한 계획을 세우십시오.**
- **비상 연락처 목록을 만드십시오.** 비상 연락처 목록에 가족, 친구, 이웃, 공유차량 운전자, 선생님, 고용주 및 기타 사회지원서비스 전화번호가 있는지 확인하십시오. LA 카운티 정보 헬프 라인 2-1-1 에 전화할 수 있습니다.

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
개인 및 가정을 위한 지침

- **이웃과 알고 지내십시오.** 이웃들과 비상 계획에 대해 이야기하십시오. 이웃에 웹사이트나 소셜미디어 페이지가 있는 경우 해당 사이트에 가입하여 이웃, 정보 및 자료를 이용할 수 있는 권한을 유지하십시오.
- **지역사회의 지원 기관을 알아두십시오.** 본인과 가족이 정보, 의료 서비스, 지원 및 자료를 이용해야 하는 경우를 대비해서 연락할수 있는 지역 기관의 목록을 작성하십시오. 정신 건강 또는 상담 서비스, 음식 및 기타 물품을 제공하는 기관도 목록에 포함하도록 고려해 보십시오. LA 카운티 정보 헬프 라인 2-1-1 에 전화할 수 있습니다.
- 감기 및 독감에 도움이 되는 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 약품 및 **처방약을 충분히 구비하십시오.**
- **자세한 정보**는 CDC 웹 페이지 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html 를 방문하십시오.

차별 신고

카운티는 COVID-19 에 영향을 받은 모든 주민들이 존중심과 동정심으로 대우받는 환경을 이루기 위해 노력하고 있습니다. 우리는 공포와 사실을 구분하고 차별하는 것을 조심해야 합니다. 발병을 빌미로 인종 차별과 차별 대우를 해서는 안 됩니다. 본인이나 지인이 인종, 출신 국가 또는 기타 신원을 이유로 괴롭힘을 당하거나 차별을 당하는 경우 신고해 주십시오. 범죄 성립 여부에 상관없이 로스앤젤레스 카운티 내에서 발생한 증오 범죄, 증오 행위 및 따돌림 사건을 신고할 수 있습니다. 연중무휴 24 시간 연결 가능한 로스앤젤레스 카운티 정보 라인 2-1-1 로 전화하거나 아래의 온라인 주소로 신고하십시오. https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate.

신뢰할 수 있는 정보의 출처를 아십시오.

신종 코로나바이러스를 둘러싼 사기, 허위 뉴스 및 루머에 주의하십시오. 로스앤젤레스 카운티의 새로운 사례 발표를 포함한 정확한 정보는 항상 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국에서 뉴스 보도, 소셜미디어, 및 보건 당국 웹사이트를 통해 배포합니다. 해당 웹사이트에는 COVID-19 에 대해 자주 묻는 질문, 인포그래픽, 스트레스 대처 지침 및 손 씻는 방법 등에 관한 정보가 있습니다.

- 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 (LACDPH, 카운티)
  http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/
  소셜미디어: @lapublichealth

신종 코로나바이러스에 관해 신뢰할 수 있는 기타 출처:

- 캘리포니아주 공중 보건국(CDPH, 주정부)
  https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx
- 질병통제 예방센터(CDC, 연방정부)
  http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html
- 세계 보건기구(WHO, 국제기구)

https://www.who.int/health-topics/coronavirus

911 은 건강 정보를
제공하는 번호가 아닙니다!
전화를 자제하십시오.